

保健だより

厚木市立森の里中学校 保健室
平成23年3月9日



白銀の大山の峰輝ける
弥生の朝に子らは飛翔く

巣立ちの春

三寒四温の日々が続いていましたが、春の気配が感じられる今日は、いよいよ卒業式です。

3年生のみなさん卒業おめでとうございます。皆さんは、大きなケガをしたり、風邪やインフルエンザにかかる人が少ない元気な学年でした。これからも、健康に留意して自分の目標を目指して頑張ってください。

先日、実施した健康生活調査の結果を下にまとめました。この結果を参考にして、自分の健康課題に取り組んでほしいと思います。

1年間を振り返って

健康生活調査の結果から

就寝時間

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	%
9～10時	17	10	8	0	0	6	1年は 早寝早起 き
10～11時	45	45	37	17	6	14	
11～12時	38	32	37	50	44	48	
12～1時	0	10	15	21	33	26	
1時過ぎ	0	0	3	12	17	6	

就寝時間

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	%
5時30分	9	3	3	6	5	0	3年は遅 寝遅起 きの傾向
6時	36	45	15	24	5	12	
6時30分	45	39	54	32	8	17	
7時	6	10	25	32	40	34	
7時30分	4	3	3	6	42	37	

朝食

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	%
毎日食べる	90	90	90	85	72	89	1年は 良く食 べてい る
食べる日多い	10	10	3	6	20	5	
食べない日多い	0	0	4	9	8	3	
食べない	0	0	3	0	0	3	

かぜ、インフルエンザ

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子	%
ワクチン接種	40	51	38	26	47	60	3年女子 ワクチン 接種 60%
風邪で欠席	47	15	60	56	47	57	
インフルで欠席	13	6	20	9	11	8	

健康生活調査の結果から

保健室利用

%

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
ほとんど利用せず	40	65	48	59	53	51
時々利用した	53	29	50	29	39	43
よく利用した	7	6	2	12	8	6

ケガの医療受診（授業中、休憩中）

人

		1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
は い		5	0	4	3	3	5
	骨折	1	0	2	1	0	1
	捻挫	2	0	0	1	1	1
	突き指	1	0	1	0	0	0
	その他	2	0	1	1	2	3

運動時のストレッチ

%

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
しっかりやっている	65	65	61	41	40	54
なんとなくやっている	32	27	26	32	33	32
やっていない	3	8	13	27	27	14

ケガの医療受診（部活動中）

人

		1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
は い		2	4	8	8	8	8
	骨折 <small>（疲労骨折含む）</small>	1	1	3	2	2	2
	捻挫	1	1	1	1	4	3
	半月板損傷				1		1
	アキレス腱炎				1		
	腰痛症				1		
	膝痛				1	1	
	骨膜炎				1		1
	シンスプリント						1
	オスグット			1			
その他		2	3		1		

健康課題

人

	1年男子	1年女子	2年男子	2年女子	3年男子	3年女子
朝ご飯をしっかり食べる	5	3	4			
規則正しい生活 <small>（早寝早起き）</small>	20	18	20			
風邪の予防 <small>（手洗いうがい）</small>	18	18	12			
しっかり食事をする	11	4				
運動をする	3	1	2			
ストレッチをする	5					
ストレスをためない						
笑顔を忘れない						
廊下を走らない	1					